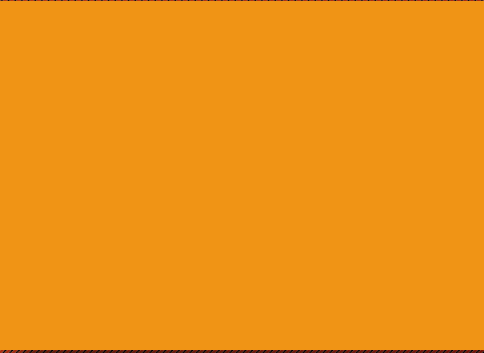
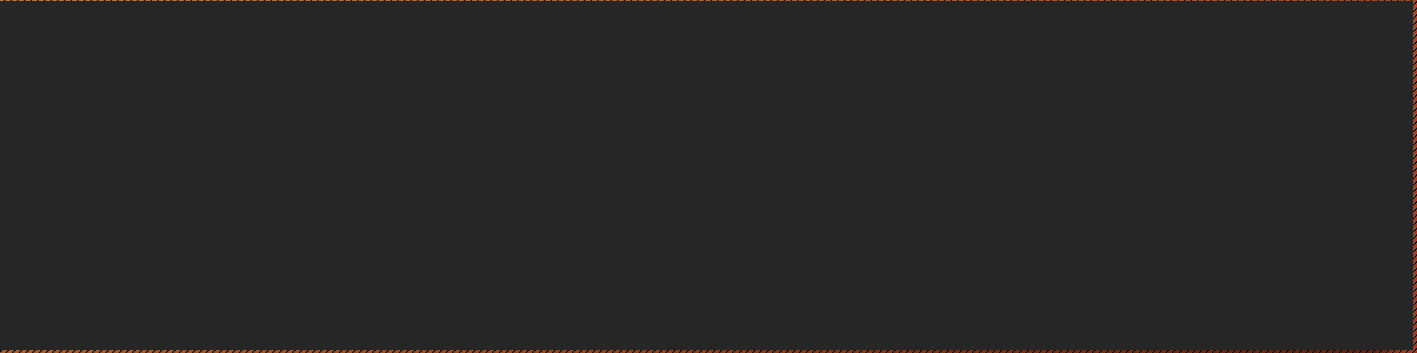




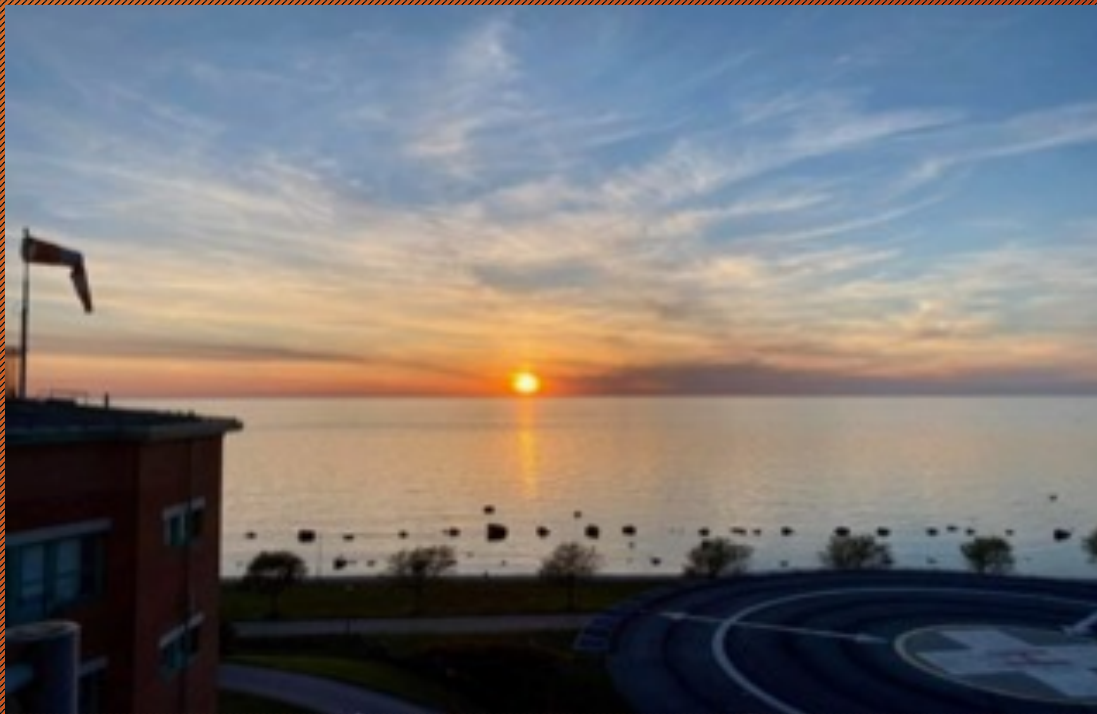
Dämpa smärta efter operation,
kan jag kan jag som
operationssköterska
påverka?



Ann-Marie Olsson
Anestesi/smärtsjuksköterska
Visby lasarett

2022-12-12

Visby lasarett



2022-12-12

Definition av smärta

Smärta är alltid subjektiv. Varje individ lär sig betydelsen av ordet genom egen erfarenhet av smärta tidigt i livet (Merskey, 1991).

Vad påverkar smärtupplevelsen?

- Kulturella aspekter

Alla kulturer är etnocentriska = den egna kulturen är den normalaste

- Ångest

Smärta kan ge ångest och ångest kan via spänningstillstånd i muskler orsaka smärta

Smärtupplevelsen består av:

- Sensorisk del som förmedlas av det nociceptiva systemet
- Känslomässig del som förmedlas av komplexa och ofullständiga nätverk i hjärnan

Indelning av smärta

- **Akut smärta**

Kan ses som en varningssignal att någon vävnad i kroppen håller på att skadas

- **Långvarig smärta** >3-6 månader

- Kallades förr kronisk smärta

Symtom vid akut smärta

”fight and flight reaction”

- Pupilldilatation (mydriasis)
- Ökad svettsekretion
- Hud, blek-grå
- Blodtrycket stiger
- Pulsfrekvens stiger
- Andningsfrekvens stiger
- Sympatiska nervsystemet stimuleras

Visceral (inälvssmärta)

”Djup smärta”

- Pupillerna drar ihop sig (mios)
- Blodtillförsel till hud och inre organ ökas
- Blodtrycket sjunker
- Pulsfrekvens sjunker
- Andningsfrekvensen sjunker
- Illamående och kräkning
- Parasympatiska nervsystemet stimuleras

Smärtbeteende

- **Verbalt**- Personen talar om sin smärta.
- **Semiverbalt**- Suckar, stön, jämmer eller skrik
- **Icke verbalt**- Grimaser, haltande gång, passivitet, eller sängläge

Smärtskattning

- VAS
- Numerisk smärtintensitetsskala
- Verbal skattningsskala
- Beteendeskala vid demens, "SÖS skala" vid akut smärta hos vuxna.

Varför smärtlindra?

- Förhindra uppkomst av långvarig smärta
- Minska det posttraumatiska stressvaret.
- Underlätta mobilisering.
- Underlätta nutrition.
- Undvika lidande
- Förkorta sjukdomsperioden.
- Förebygga uppkomst av långvariga smärttillstånd.

Operationssjukssköterskans roll



Förebyggande av smärta (pre-emptive analgesia)

- Preoperativt smärtinformation.
- Premedicinering.
- Bassmärtlindring med paracetamol
- Uppmuntra operatör att ge lokalbedövning
 - Sårinfiltration med lokalanestesimedel.

Operationssjuksköterska

- Upplägging
- Information
- Kommunikation
- Bandagering
- Dokumentation



Kommunikation

- Hur kommunicerar vi i op-salen?
- Med varandra
- Med patienten
- Ickeverbalt
- Uppläggning
- Polstrar
- Ändra/kontrollerar läge regelbundet
- Värme
- Tvätta/klär?



2022-12-12

Bandagering/kommunikation

- Hur fixerar vi ?
- Dränage
- Förband
- Dokumenterar

- Ledarskap på sal

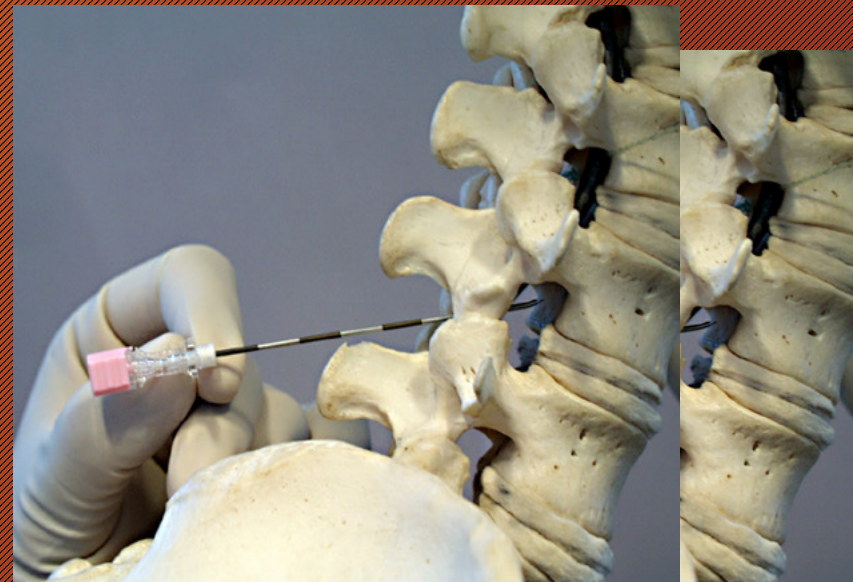
Leder och fördelar
arbetet

Operatörer och
assistenter!

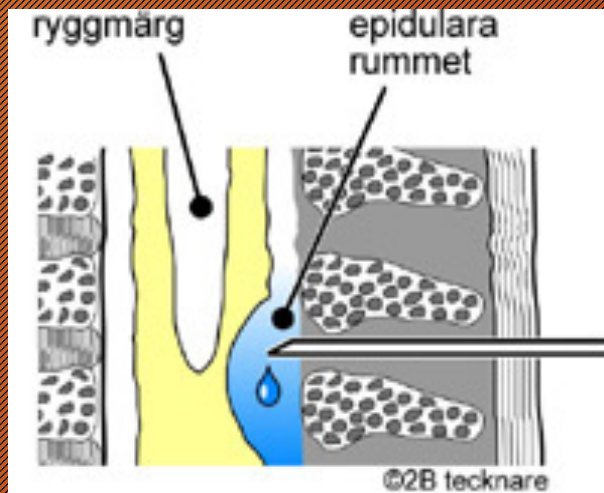
Smärtbehandlingsmetoder

- Regionala tekniker

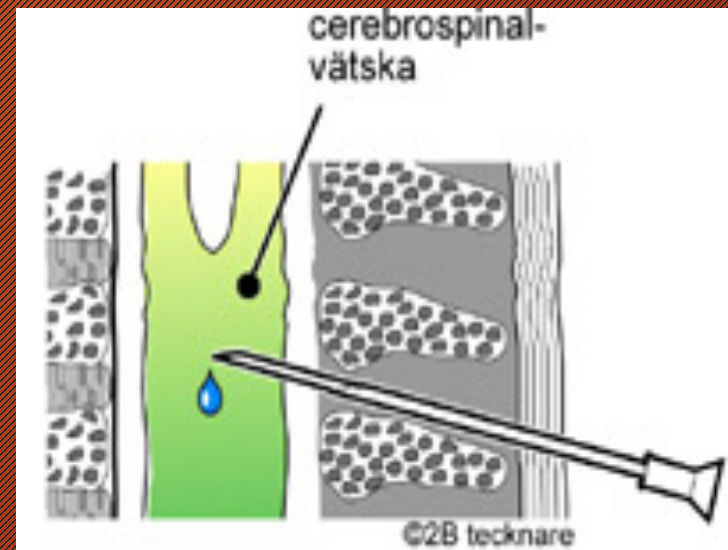
- Sårinfiltration
- Intraartikulär teknik
- Perifera blockader med
- kvarliggande kateter
- Epidural blockad
- Spinal blockad



Epidural



Spinal





Icke farmakologiska behandlingsmetoder

- TENS (Transkutan elektrisk nervstimulering). Kan användas som komplement vid postoperativ smärta. Har effekt på både neurogen och nociceptiv smärta.
- Massage tex. taktil massage.
- Avslappning tex. progressiv muskelavslappning.
- Akupunktur



Musikterapi- ett icke farmakologiskt behandlingskomplement

- Musik påverkar hjärnan genom frisättning av endorfiner (Fontain, 1994)
- Musiken skall vara lugn med förutsägbar rytm, förutsägbar dynamik, lågt tonläge, harmonisk samklang och inga vokala inslag (Almerud, 2002).
- 25-90 minuters musikterapi rekommenderas (Henry, 1995).

Musikterapi- ett icke farmakologiskt behandlingskomplement

- Musikterapi i den tidiga postoperativa perioden efter generell anestesi har en smärtlindrande effekt med minskat bruk av opioider.
- Den har en stressreducerande effekt med en förändring i cortisol och glukos nivåer (Nilsson, 2002).

Humor som omvårdnadshandling

- Humor kan användas som copingstrategi för att reducera känslor av spänning, ångest och ilska.



- Undvik sexuella, etniska rasistiska eller religiösa anspelningar.

Humor som omvårdnadshandling

- Skratt ger initialt en *bättre syrsättning* ökad andningsfrekvens, muskelspänning och hjärtfrekvens.
- Därefter en avslappningsfas med *sänkning* av *blodtrycket, hjärtfrekvens* och *muskelspänning* (Beitz, 1999; Simon, 1989).

Humor som omvårdnadshandling

- Humor kan hjälpa patienten att bevara sin värdighet i betungande svåra situationer (Åstedt-Kurki et al 2001)
- Leendet talar om för patienten att denna är bekräftad som person och det hjälper patienten att slappna av (Schultes, 1997)

Frågor?

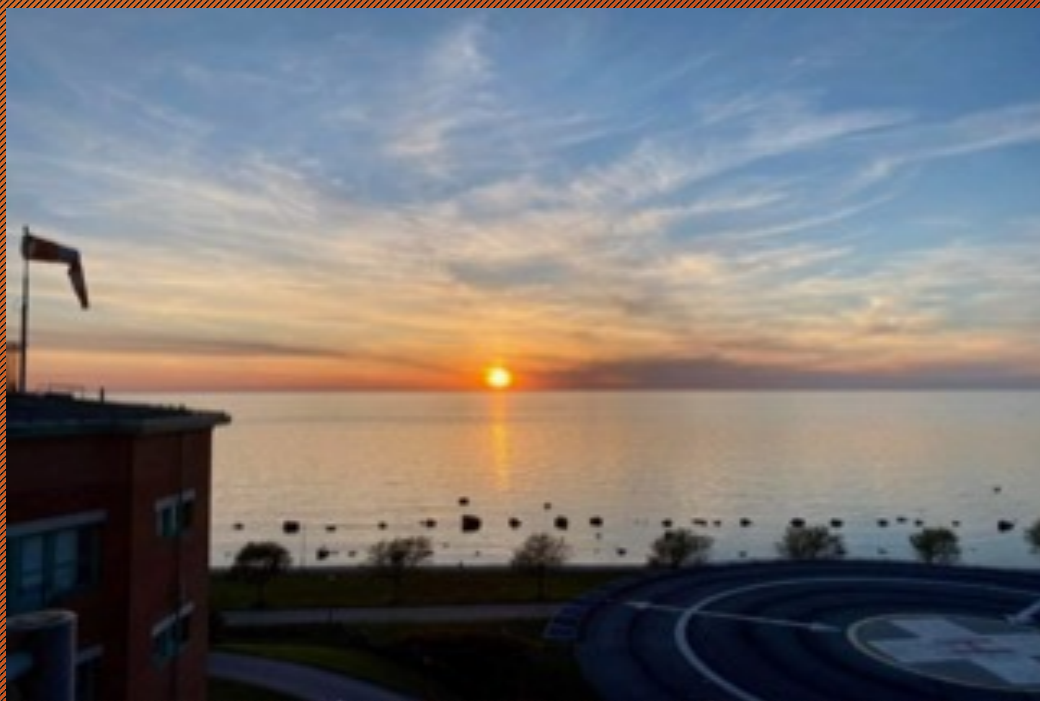


2022-12-12

Vill du veta mer?

- Podd-tips
- Podden om ont av Björn Rudman
- Outsmart the pain, Karsten Ahlbeck
- Digital smärtskola
- Boktips:
- Överlista smärtan ,Carin Hjulström ,Karsten Ahlbeck
- Föreningar:
- Sveriges sjuksköterskor inom området smärta
- Swedish pain society

Tack för er uppmärksamhet



2022-12-12

Smärtyper

- Nociceptiv-vävnadskadesmärta
- Somatisk -vällokaliserad
- Visceral -"inälvssmärta" djup,svårlokaliserad
- Neurogen- perifer eller central skada eller dysfunktion av nervsystemet. Vid bestående patologisk förändringar kallas smärtan neuropatisk.
- Nociplastisk smärta Innefattar tillstånd som fibromyalgi och Irritabel tarm (irritable bowel syndrome, IBS).Behandling som vid central neuropatisk smärta, förutom att opioider bör undvikas

Adjuvant läkemedelsbehandling

- Clonidine (Catapressan)

Analgetisk effekt, minskar effekten av postoperativ shivering, illamående och kräkning. Kan även ge hypotension.

- Ketamine (Ketalar)

Vid svår postoperativ smärta tillsammans med opioid.